

La SEMG ofrecerá a la población el ciclo de conferencias 'Añadiendo vida a los años' por su congreso de A Coruña

- Se trata de una iniciativa de educación para la salud organizada en colaboración con Afundación Obra Social ABANCA y que tendrá lugar en su sede de A Coruña los días 4, 6, 11 y 14 de junio con acceso gratuito previa inscripción.
- “Envejecer es parte del proceso de vida, por lo que debemos prepararnos y aprender unos comportamientos para construir una vejez con bienestar y satisfactoria”, según los organizadores.

24 de mayo de 2024 – La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), en colaboración con Afundación Obra Social ABANCA, ha programado un ciclo de conferencias con motivo de su 30º Congreso Nacional de Medicina General y de Familia. Las conferencias ‘Añadiendo vida a los años’ están destinadas a la población general y se impartirán por expertos de SEMG en la sede de Afundación en A Coruña los días 4, 6, 11 y 14 de junio, a partir de las 18.30 horas y con acceso gratuito previa inscripción.

Estas actividades de educación para la salud -organizadas en el marco de la cita anual más importante de la SEMG-, dan respuesta a la demanda creciente de programas de prevención y promoción de la salud que ayuden a los pacientes a evitar enfermedades antes de que se manifiesten. Esto responde a la evidencia de cómo cambios en el estilo de vida, como la dieta y el ejercicio, pueden impactar positivamente la salud a largo plazo.

La primera de ellas tendrá lugar el 4 de junio y estará dedicada al **envejecimiento saludable**. Será impartida por el Dr. José Carlos Bastida Calvo, coordinador del Grupo de Trabajo en Artrosis-Osteoporosis de la SEMG, quien recuerda que España cuenta con una esperanza de vida de las más altas del mundo. “Envejecer es parte del proceso de vida, por lo que debemos prepararnos y aprender unos comportamientos para construir una vejez con bienestar y satisfactoria. Los secretos para un envejecimiento positivo se corresponden con las decisiones personales de optar por un estilo de vida saludable”.

Según el doctor Bastida, es importante desarrollar y mantener habilidades funcionales que proporcionen el bienestar en las personas mayores. Aquí influyen las actividades cognitivas, estar ocupados y sentirse útiles para la sociedad, el ejercicio físico, la dieta, someterse a exámenes de salud regulares, limitar hábitos tóxicos o mantener un peso saludable y una buena sexualidad.

Dos días más tarde, concretamente el 6 de junio, el Dr. Alberto Freire, coordinador del Grupo de Trabajo en Neurología ofrecerá la charla ‘**Doctor, me falla la memoria**’ dedicada a mostrar las diferencias entre el envejecimiento normal, el deterioro cognitivo leve y la demencia. Freire explica que, desde hace dos años, el Grupo de Neurología de la SEMG colabora como integrante de la Red de Agentes Activos participando en actividades formativas de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Alzheimer (CEAFA) cuyo

representante local es la Asociación de Familiares de Alzheimer Coruña (AFACO). Gracias a esa colaboración, se podrá explicar a los asistentes a la charla qué son los cribados de trastornos de la memoria, los Test Cognitivos Breves (TCB) y cómo prevenir del deterioro cognitivo leve.

El 11 de junio el ciclo de conferencias para la ciudadanía del congreso nacional de SEMG se centrará en el **dolor emocional** de la mano de la Dra. Juana Sánchez Jiménez, coordinadora del Grupo de Trabajo en Dolor y Cuidados Paliativos de la SEMG. Según la doctora Sánchez, “en nuestro cerebro no hay diferencias entre dolor físico y dolor emocional”, por ello es importante analizar sus causas y síntomas, posicionar el dolor emocional al mismo nivel que el dolor físico, dar recursos para reconocer y abordar el dolor emocional, y tratarlo adecuadamente.

Por último, el 14 de junio se abordará la **salud mental y envejecimiento** gracias al Dr. Antonio Torres, coordinador del Grupo de Trabajo en Salud Mental de SEMG. “Existe una corriente social de achacar la mayor parte de los problemas de las personas mayores al mero hecho de envejecer. Sin descartar los aspectos fisiológicos naturales, en el área de la salud mental hay no pocos mitos y estigmas que conviene descartar”, según Torres. En esta cuarta charla del ciclo se hablará del ‘viejismo’, sus mitos y estigmas, de insomnio, de la depresión en la persona mayor y sus peculiaridades, de la ansiedad y la preocupación, así como del afrontamiento, convivencia y superación de conflictos en edades avanzadas.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es